

14.054 Závin kysnutý s kakaom a kakaovým pudíngom 100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
múka polohrubá	7,50	7,50	9,50	9,50	10,50	10,50	12,00	12,00
mlieko	4,00	4,00	5,50	5,50	6,50	6,50	8,50	8,50
tuk	0,60	0,60	0,80	0,80	0,90	0,90	1,00	1,00
soľ	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05
droždie	0,35	0,35	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
vajcia	8	0,40	12	0,60	14	0,70	16	0,80
cukor kryštálový	0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00	1,10	1,10
cukor vanilkový	0,10	0,10	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
cukor práškový	1,30	1,30	1,80	1,80	2,00	2,00	2,00	2,00
kakaový prášok	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
pudingový prášok	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00	2,60	2,60
cukor na posýpku	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70
múka na dosku	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
olej na plech	0,10	0,10	0,20	0,20	0,20	0,20	0,30	0,30
maslo	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20	0,30	0,30
lekvár slivkový	1,00	1,00	1,30	1,30	1,50	1,50	1,80	1,80
hmotnosť porcie v g	160		220		260		300	

Receptúra

Výrobný postup

Z časti mlieka, cukru a droždia si pripravíme kvások. Necháme vykysnúť. Do preosiatej múky pridáme cukor, žltka, tuk, soľ a vykysnutý kvások. Vlažným mliekom vypracujeme vláčne cesto, ktoré necháme vykysnúť. Po vykysnutí cesto rozdelíme na diely, rozvalkáme, natrieme lekvárom, posypeme kakaovým práškom, pudingovým práškom, práškovým a vanilkovým cukrom, pokvapkáme tukom a zvinieme. Pripravený závin položíme na vymastený plech, necháme vykysnúť, dobre pomastíme a upečieme. Vychladnutý závin pokrájame na porcie a pred podávaním posypeme práškovým cukrom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B ₁	B ₂	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	231	555	10,9	11,6	0,0	98,9	2,1	69,8	1,3	0,03	0,1	0,1	0,6	0,7

	4		6							0				
B	306 4	735	14,3 5	16,3	0,0	129, 1	2,7	94,6	1,7	0,04 2	0,1	0,2	0,8	0,9
C	350 4	841	16,5 8	18,3	0,0	148, 2	3,0	111, 1	2,0	0,04 7	0,1	0,2	0,9	1,1
D	408 4	980	19,6 9	22,5	0,0	170, 0	3,5	140, 9	2,3	0,05 9	0,1	0,2	1,1	1,2